

**Roční tréninkový plán - Judo Academy - 40 týdnů**  
**Kategorie - 4/3. KYU**

Týden				
1.	ukemi-waza	ukemi hry - základní pohybové dovednosti		Před začátkem první hodiny na dané lokalitě probíhají tréninky v JA Háje pro děti z určité věkové kategorie
2.	přísuvná chůze	tomoe-nage		
3.	hane-goshi	gyaku-juji-jime	nami-juji-jime	
4.	opakování 1. - 3. hodiny			
5.	goshi-guruma	kata-juji-jime		
6.	ushiro-goshi	hadaka-jime		
7.	opakování 4.-6. hodiny			
8.	randori trénink	opičí dráha		
9.	tomoe-nage	gyaku-juji-jime	chůze tori x uke	
10.	goshi-guruma - ko-soto gari	kata-juji-jime		
11.	gymnastická průprava	gaeshi-waza		
12.	Opakování 8-10. hodiny			
13.	dovednosti v ne-waza	kolečko držení + úniky		
14.	Opakování shime-waza	ne-waza randori		
15.	randori trénink	opičí dráha		
16.	hane-goshi	goshi-guruma	úpolové hry	
17.	tomoe-nage	přechody do osaekomi-waza		
18.	4 směry kuzushi	4 směry tai-sabaki		
19.	ushiro-goshi	gaeshi-waza		
20.	kondiční trénink	úpolové hry		
21.	randori trénink			
22.	8 směrů vychýlení	tai-sabaki		
23.	dovednosti v ne-waza	Únik z držení		
24.	renraku-waza			
25.	renzoku-waza			
26.	opakování 22. - 25. hodiny			
27.	randori trénink			
28.	dovednosti v ne-waza	kolečko držení + úniky		
29.	přechody do osaekomi-waza	ne-waza randori		
30.	randori trénink			
31.	renraku-waza	renzoku-waza	úpolové hry	
32.	8 směrů vychýlení	tai-sabaki		
33.	příprava na KYU CUP komplet			
34.	příprava na KYU CUP komplet			
35.	atletická abeceda	opičí dráha	úpolové hry	
36.	kondiční trénink	úpolové hry		
37.	dovednosti v ne-waza	Únik z držení		
38.	gaeshi-waza	8 směrů vychýlení		
39.	dovednosti v ne-waza	opakování shime-waza		
40.	úpolové hry			